



**Teresa Del Carmen Santiz Toledo**

**Enfermería**

**Mapa Conceptual**

**Materia: Psicología y Salud**

**Mtro. Luis Miguel Sánchez Hernández**

**Ocosingo, Chiapas a 18 de septiembre del 2020**

# PRINCIPALES MODELOS TEORICOS DESDE LA PSICOLOGIA DE LA SALUD

## Modelos y Técnicas

### Modelo Biomédico

Los problemas de salud son problemas biológicos. Implica una relación entre medico-paciente.

### Modelo Biopsicosocial

Factores biológicos, psicológicos y sociales son los determinantes de la salud y enfermedad

### Modelos de Continuum

La intención representa la motivación para realizar una determinada conducta.

Intención viene por 3 factores:

- Actitudes frente a la conducta
- Social o subjetiva
- Control de la acción

### Modelo de acción en favor a la salud

Explicar los mecanismos implicados de como el individuo se motiva, realiza el cambio y se mantiene.

3 mecanismos de la intención:

- Percepción de riesgo
- Expectativas de resultado
- Autoeficacia percibida

### Técnicas Basadas en la Información

Técnicas o estrategias para aumentar el conocimiento que una persona tiene sobre un determinado problema, comportamiento o situación.

Dentro de estas técnicas se incluye la biblioterapia, el suministro de información y la orientación.

### Técnicas dirigidas al aumento o disminución de Conductas

Técnicas basadas en las leyes del aprendizaje del conocimiento operante, aplicada específicamente en la intervención con niños y adolescentes.

(aumentar conductas, como deben ser los reforzadores, disminuir conductas)

- 1) Procedimiento de castigo
- 2) Procedimiento de extinción
- 3) Un sistema diferente

### Técnicas dirigidas al Entrenamiento

Se entrena a la persona en estrategias para delimitar un problema, examinar las alternativas de respuesta, seleccionar la mas adecuada y poner en práctica dicha solución.

## Modelos de Estadios

Modelo basado en estudios más utilizados en psicología. El cambio de comportamiento se divide en 5:

- Precontemplación
- Contemplación
- Preparación
- Acción

## Modelos de Adopción de Preocupación

Proceso de adquisición de precaución para proteger la salud.

Se identifican 7 procesos seguidos de una persona para cambiar una conducta:

- Estadio1. Sin conciencia de riesgo
- Estadio2. Conciencia de riesgo
- Estadio3. Reconocimiento de la susceptibilidad
- Estadio4. Decide no actuar
- Estadio5. Decide actuar
- Estadio 6. Acción
- Estadio7. Mantenimiento

## Técnicas dirigidas a la reducción de la Ansiedad

Tiene como objetivo común y final reducir la ansiedad y suele aplicar una combinación con otras técnicas.

- Entrenamiento en respiración controlada
- Entrenamiento en relajación
- Desensibilización sistemática
- Exposición
- Inundación
- Prevención de respuesta

## Técnicas Cognitivas

Esta técnica persigue el análisis de los pensamientos negativos y los sustituye por uno más adaptativo o positivo.